Claudia T. Chiorean

Sănătatea mintală și era digitală

O viziune psihologică asupra mediului academic



Presa Universitară Clujeană

Claudia T. Chiorean

Sănătatea mintală și era digitală

O viziune psihologică asupra mediului academic

Publicarea acestei cărți a fost finanțată prin Fondul de Dezvoltare al Universității Babeș-Bolyai 2023-2024.

The publication of this book was supported by the 2023-2024 Development Fund of the Babeș-Bolyai University.

Claudia T. Chiorean

Sănătatea mintală și era digitală

O viziune psihologică asupra mediului academic

Presa Universitară Clujeană

2024

Referenţi ştiinţifici:

Lect. univ. dr. Lorina Culic

Lect. univ. dr. Anișoara Pavelea

Coperta: *Pictură de Casiana Chiorean*

ISBN 978-606-37-2415-2

Universitatea Babeş-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruţa Săcelean
Str. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel./fax: (+40)-264-597.401
E-mail: editura@ubbcluj.ro
http://www.editura.ubbcluj.ro/

Prefață

A devenit un truism al zilelor noastre afirmația: „tehnologia ne controlează viața”. De la facilitarea impresionantă, la distracția nemăsurată, la pervertirea funcțiilor naturale ale organelor noastre de simț, nu este decât un click scurt și obsesiv aplicat. Totul e atât de ușor de înțeles, totul se aplică atât de repede, încât vine firesc întrebarea: La ce bun atâta zdroabă? La ce bun să mergi să te documentezi din cărți, să verifici dacă ceea ce scrie pe net, scrie și în sursa originală (asta dacă e precizată)? La ce bun să mai memorez date și informații, dacă pot deschide Google și mă pot informa?

Însă această comoditate pe care o cultivă internetul cu facilitățile lui, are efecte directe asupra sănătății mintale a consumatorului care devine tot mai interesat de subiect în momentul în care provocările cu care se confruntă în viața cotidiană depășesc așteptările. Impactul tehnologiei asupra stării noastre emoționale, cognitive, comportamentale, sociale este complex

și multifațetic, având atât efecte benefice, cât și negative. Această lucrare explorează sănătatea mintală din mediul academic în contextul utilizării curente a tehnologiei. Prin intermediul exemplelor întâlnite în ședințele de consiliere vocațională sau ședințele de consiliere în carieră, în cadrul evaluărilor psihologice și a psihoterapiei, au fost relevate fenomene și manifestări psihologice specifice mediului academic actual.

Un aspect fundamental al acestei analize este perspectiva asupra utilizării tehnologiei pentru îmbunătățirea experiențelor educaționale și terapeutice. Platformele de învățare online au revoluționat modul în care studenții interacționează cu informația, oferindu-le acces la resurse variate și oportunități de învățare personalizate. De asemenea, utilizarea realității virtuale în psihoterapie deschide noi orizonturi pentru tratamentele specifice tulburărilor mintale, facilitând expunerea graduală la stimuli și gestionarea anxietății în medii controlate.

Printre provocările pe care le aduce digitalizarea se remarcă depresia și anxietatea, bullying-ul online sau impactul negativ al comparațiilor sociale. Multele aspecte abordate subliniază nevoia de a aborda tehnologia cu un grad de conștientizare critică. Este imperativ ca utilizatorii să își dezvolte abilități de gestionare a timpului petrecut în mediul digital și să caute un echilibru între interacțiunile online și cele față în față. Această lucrare își propune să ofere o perspectivă asupra modului în care mediul digital contribuie la sănătatea mintală, dar și asupra modului în care o poate influența negativ și uneori, ireversibil.

Lucrarea se doreşte a cuprinde un demers psihoeducativ asumat. Frecvența cu care clienții / pacienții au solicitat în ultimii ani asistenţă psihologică conturează realitatea unor nevoi acute, actuale și uneori de importanță vitală. Fără a încerca substituția actului terapeutic, rolul esențial al acestei culegeri de cazuri, relevante pentru manifestările psihologice curente, rămâne psihoeducația. Convingerea noastră este că, prin informare corectă, adecvată și utilă, exemplele propuse, noțiunile din sfera profesională a psihoterapeutului / consilierului sau psihologului clinician oferite publicului larg într-o manieră accesibilă, pot contribui la creșterea nivelului de înțelegere a fenomenelor și proceselor psihice pe care le trăiește individul astăzi.

Interesul pentru mediul academic a venit din convingerea că segmentul de vârstă expus (studenții, adulții emergenți ai timpurilor noastre) este susceptibil de a fi afectat într-o măsură considerabilă, dar, are, deopotrivă capacitatea gestionării în mod conștient și asumat a influențelor pe care mediul digital le are asupra sa.

Așa se explică obiectivul de a da o funcţie psihoeducativă acestei cărţi. Este recunoscută tendința utilizatorilor de auto-diagnosticare cu tulburări din sfera psihiatrică, în special, pe baza unei simple căutări în spațiul digital. Amalgamul de informații, lipsa corelațiilor corecte dintre ele creează efecte negative la nivelul stării de sănătate psihică, la nivelul stării de bine generale și complică procesul de îmbunătățire a stării psihologice și sociale, per ansamblu. Reducerea influenței in-

formațiilor disparate, alarmante, interpretate eronat din spațiul online, la care utilizatorul are acces direct, nemijlocit și nefiltrat și comutarea accentului pe aspectele funcționale, raționale, pozitive se pot realiza doar printr-o bună și eficientă informare.

C.T.C.

Cuprins

ISBN: 978 606 37 2415-2